



Makanan Berlemak Penyebab Diabetes

Diabetes seringkali dikaitkan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang manis. Padahal, kebiasaan mengonsumsi camilan seperti gorengan juga bisa menjadi pemicunya. Padahal, logikanya gorengan sama sekali tidak memiliki rasa yang manis seperti kue atau biskuit. Lantas, bagaimana cara gorengan menyebabkan diabetes? Makanan Berlemak Penyebab Diabetes.

Jika anda adalah seorang yang lebih mementingkan tampilan atau pun yang Perfeksionis terhadap kesehatan tentunya anda akan selalu waspada terhadap asupan makanan anda terutama pada makanan berlemak tinggi , berikut 5 Makanan Berlemak Tinggi yang akan di kupas disini:

Makanan Berlemak Penyebab Diabetes

1. Daging olahan

Jika anda adalah konsumen daging olahan seperti Makanan Kaleng atau Sosis ini termasuk daging olahan yang memiliki Lemak yang cukup tinggi, bagi anda yang berprinsip tampilan adalah nomer satu tentunya akan berfikir ulang akan mengonsumsi Daging olahan karena sudah termasuk dalam Makanan Berlemak Tinggi

2. Makanan Beku

Jaman sekarang ini masyarakat lebih sering mengonsumsi makanan beku, dalam arti makanan olahan pabrik yang dibekukan kemudian di olah oleh para konsumen, di dalam makanan beku, biasanya mengandung sodium, kalori, dan lemak sehingga dapat menaikkan berat badan apabila sering di konsumsi



3. Gorengan

Bagi penikmat jajanan jalanan yang berbalut Gorengan para konsumen tak pandang bulu, asal makan merekapun senang, nah itu gorengan adalah salah satu dari makanan yang termasuk dalam Makanan Berlemak Tinggi pasalnya, minyak yang di gunakan untuk menggoreng kandungan kalorinya tinggi, kandungan lemak atau minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi setiap hari dapat menyebabkan kegemukan, penyakit jantung koroner

4. Susu

Susu salah satu Makanan Berlemak Tinggi Meskipun kandungan kalsiumnya baik bagi tubuh, susu memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi yang akan menambah timbunan lemak tubuh. Jadi, kalau ingin mengambil manfaat kalsiumnya, ganti saja dengan mengonsumsi susu yang bebas lemak atau minimal yang yang sudah dikurangi kandungan lemaknya.

5. Makanan Ringan

Jika di liat namanya makanan ini bukan termasuk Makanan Berlemak Tinggi , namun jangan salah justru kebanyakan makanan yang tergolong ringan ini mengandung gula, fruktosa yang tinggi sehingga mengandung kalori tinggi



ageonicsmedical.com

Pakar kesehatan menyebutkan bahwa banyak orang yang tidak menyadari dampak makanan berlemak bagi risiko diabetes jauh lebih tinggi dibandingkan dengan makanan manis. Karena alasan inilah, agar tidak mudah terkena diabetes. Ada baiknya kita juga mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang kaya lemak dan gorengan selain menurunkan asupan makanan manis.

Baca Juga :

- [**Makanan Penyebab Kulit Kering jika Dikonsumsi Berlebihan**](#)
- [**Tanda-tanda Penyakit Diabetes Yang Jarang Diketahui**](#)
- [**Tips dan Cara Menghilangkan Lemak Dagu Paling Mudah**](#)



Selain gorengan, makanan daging-dagingan seperti daging sapi, daging kambing, dan daging babi sebaiknya diturunkan konsumsinya. Karena memiliki kandungan lemak lebih banyak dibandingkan dengan daging unggas dan ikan. Selain itu, agar tidak mudah terkena diabetes kita juga sebaiknya tidak mengolah makanan-makanan ini dengan sembarangan. Sebagai contoh, daging yang dipepes atau direbus tentu lebih baik jika dibandingkan dengan daging yang digoreng atau dibakar, bukan?

Hanya saja, kita juga harus memperhatikan pola makan secara keseluruhan. Pastikan untuk selalu menjaga kadar gizi yang seimbang dengan tidak mengonsumsi karbohidrat berlebihan dan memperbanyak asupan sayur dan buah, serta rajin berolahraga. Selain itu, perhatikan pula camilan atau minuman yang kita konsumsi setiap hari. Banyak camilan yang tanpa kita sadari kaya akan kandungan gula dan minuman yang kita buat atau beli ternyata memiliki kandungan gula yang lebih banyak dari batasan maksimal konsumsi gula harian.